



NATUR OL

Kan du slå dyrene
i en kappestrid?

GET MOVING
pøttebørn



Sundhedsstyrelsen

Miljøministeriet
Skov- og Naturstyrelsen



Indhold

1. Forord	3
2. Aktiviteterne	4
2.1 Kan du løbe fra vildtet?	5
2.2 Kan du reagere lige så hurtigt som en hugorm?	10
2.3 Kan du se lige så godt som en ørn?	12
2.4 Kan du springe længere end en frø eller højere end et rådyr?	15
2.5 Kan du koordinere lige så godt som et tusindben?	18
3. Organisering af Natur OL	21
3.1 Stjerneløbet	21
3.2 Postløbet	21
4. Andre former for aktiviteter til Natur OL	22
4.1 Støvlekast	22
4.2 Æggekast	22
4.3 Kan du løfte mere end myren? Survival of the fittest	22
4.4 Trællesløb	23
4.5 Naturrebus	23



Forord

Velkommen til inspirationshæftet “Natur OL”. Ideen udspringer af arbejdet med Sundhedsstyrelsens kampagne GetMoving.

I hæftet finder du forslag til hvordan eleverne kan “konkurrere” med forskellige danske dyr og deres fysiske formåen. Desuden beskrives aktiviteterne samt de dyr, som eleverne konkurreres imod. Endelig er der et forslag til hvordan du kan organisere aktiviteterne.

Skov- og Naturstyrelsen håber at hæftet inspirerer dig til at arrangere fysiske aktiviteter i naturen, og at formidle viden om danske dyr.



Aktiviteterne

Alle dyrene, som eleverne skal konkurrere imod, findes i Danmark. Der tages udgangspunkt i følgende grundaktiviteter:

Løb
Hop
Sidde stille
Reaktionsevne
Balance
Se/hør

Det er en fordel at give eleverne beskrivelsen af dyrene før eller under aktiviteterne. Så er det lettere for eleverne at forholde sig til aktiviteten, og det er sjovere at konkurrere mod f.eks. en hare, hvis de ved hvordan den lever og bevæger sig.

Aktiviteten og elevernes fysiske forudsætninger

Afhængig af elevernes alder og køn vil de have forskellige forudsætninger for at konkurrere imod hinanden. På mellemtrinnet vil pigerne have en fysisk fordel fordi de er tidligere udviklet end drengene. Forskellen i vægt vil også have indflydelse på den fysiske præstationsevne.

Disse forskelle samt den enkelte elevs egen præstationsevne kan udlignes ved f.eks. i nogle af aktiviteterne at tage højde for dyrenes vægt og opstille et forhold som eleverne skal konkurrere imod.

Kan du løbe fra vildtet?

Der er stor forskel på hvor hurtigt forskellige dyr kan bevæge sig. Det afhænger bl.a. af, hvordan de fanger deres føde, om de er et jaget dyr eller selv jager andre dyr, hvor store de er osv.

Haren

Haren er en rigtig hurtigløber og kan løbe fra enhver forfølger. Det er nødvendigt for at haren kan overleve, da den ikke har hule eller andet skjul, hvis et rovdyr vil tage den. Den lever af mange forskellige slags planter som både kan være vilde eller dyrkede. Haren lever især på marker og enge, men den kan også findes på heder, klitter, i moser og skovens græsbevoksede lysninger. Den kan blive 48 til 68 cm lang og veje mellem 3 og 6 kilo. Haren har en tophastighed på 80 kilometer i timen, hvilket gør den til det tredje hurtigste dyr i verden, kun overgået af geparden (100 km/t) og prærieantilopen (89 km/t).

Ræven

Ræven er også ret hurtig. Det er f.eks. nødvendigt for at forfølge og fange et bytte eller løbe væk, hvis den f.eks. har et rålam i munden, eller vil undgå at blive sparket af moderen, der vil befri sit lam. Rævens livret er små gnavere som f.eks. mus, men den kan også spise harer, kaniner, egern og fugle. Den lever overalt i Danmark, dog ikke på de mindste øer, og den kan klare sig både i byen og på landet. Den kan blive fra 57 til 70 centimeter lang og veje mellem 6,5 til 8 kilo. Topfarten for en ræv er 50 kilometer i timen.

Skovmusen

Skovmusen skal hurtigt kunne løbe ned i sit musehul eller fare op i et træ, hvis en ræv eller mår angriber den. Da den ikke kan løbe særlig stærkt over længere afstande er den sjældent langt fra sit skjul.

Skovmusen æder et bredt udvalg af fødeemner. Det er f.eks. agern, bog, hasselnødder og frø fra nåletræer. Den spiser også orme, snegle, insekter og edderkopper.

Den lever på dyrkede marker, men den findes også i skovbryn, krat og hegn samt på heder og i klitter. Det er ikke så tit at den ses i skov, selvom den hedder skovmus. Det er den mest almindelige mus i Danmark. Den kan blive fra 8,1 til 10,3 centimeter lang og veje mellem 13 til 27 gram. Topfarten for en skovmus er 15 kilometer i timen over korte afstande.

Pindsvinet

Pindsvinet har ikke brug for at kunne løbe stærkt, da den har sine pigge til at forsvare sig med, f.eks. over for en ræv. Over meget korte afstande er den dog rimelig hurtig. Det kan bruges hvis den hurtigt skal finde skjul i en hæk eller kvasbunke der ikke er for langt væk.

Pindsvinet æder f.eks. insekter, edderkopper, regnorme og snegle. Den kan også spise fugleæg, krybdyr og ådsler. Den spiser ikke tit planter, men hvis det sker, er det nedfaldne æbler og blommer. Til at finde føden bruger den især hørelsen og lugtesansen.

Den lever gerne i haver hvor den bygger rede i den lave vegetation eller kvasbunker med haveaffald. Den er mest aktiv om aftenen og natten. Hanner og hunner vejer ikke det samme. Hannen vejer fra 1 til 1,7 kilo og hunnen fra 800 til 1,3 kilo. Hannen opnår en længde på mellem 16 til 30 centimeter og hunnen en kropslængde på 30 centimeter. Topfarten for et pindsvin er 10 kilometer i timen over korte afstande.



HARE 222 m.

RÆV 139 m.

Hugormen

Hugormen er hurtig med kroppen; men absolut ikke som "løber". Den er altid tæt på sit skjul under en lyngbusk, trærod eller et gammelt musehul, hvor den kan smutte ned hvis der er fare på færde. Både ilder, vildmink, musvåge og pindsvin kan tage hugormen; men de skal passe på, da hugormens bid kan være dødeligt for dem, så derfor angriber de den ikke så ofte. Hugormen spiser mus og firben som den dræber med et lynhurtigt hug med sine gifttænder. Siden hugormen blev fredet i 1981 har den været i fremgang og findes nu overalt i Danmark. Den findes især i områder med næringsfattig jord som f.eks. heder, klitter og moser. Da den er et vekselvarme dyr kan den ses i disse områder hvor der er sol. Den ligger i dvale fra oktober til marts. Føden består af forskellige smådyr. Det kan f.eks. være firben, små frøer, mus og fugleunger. Han og hun har forskellig længde. En han kan blive fra 34 til 81 centimeter og hunnen fra 42 til 104 centimeter lang. Den kan skyde en topfart på 6 kilometer i timen.



SKOV MUS 42 m.

HUGORM 17 m.

PINDSVIN 20 m.

TUDSE 3 m.

Den store skrubbtudse

Skrubbtudsen er meget langsom på land, hvilket også gør den til et let bytte for f.eks. større fugle som krage, stork og musvåge. Grævlingen kan også tage tudsen; mens de fleste andre pattedyr undgår den på grund af dens giftige hud. Selv spiser skrubbtudsen snegle og insekter, hvilket ikke kræver hurtighed. Skrubbtudsen er langt fra kræsen. Den spiser stort set alt den kan proppe i munden, dog flest orme, snegle og insekter. Derudover kan den finde på at spise sine egne børn. Skrubbtudsen yngler i vand.

Skrubbtudsen kan ses i det meste af Danmark. Den vågner af sin dvale i marts hvor den søger mod vandhuller for at yngle. I slutningen af maj er den ikke i vandhullerne længere, men findes nu på enge, i haver og skove. Den går i dvale i september nede i jorden mellem træernes rødder eller i gamle musehuller. Der er forskel på vægten af hanner og hunner. Hannen kan blive fra 5 til 8 centimeter og hunnen fra 8 til 12 centimeter. Der er fundet skrubbtudser som vejer mellem 600 og 900 gram. I Danmark vejer de dog nok mellem 400 og 600 gram. Den løber cirka 3 kilometer i timen.

Antal deltagere:

1 til flere

Der opsættes pinde på den afstand dyret løber på 10 sek.:

Klassetrin/aldere:

Mellemtrinnet til udskoling

Hare (80 km/t = 80.000: 3600 x 10 = 222 m)

Ræv (50 km/t = 139 m)

Skovmus (15 km/t = 42 m)

Fysisk aktivitetsniveau:

(1 = lavest, 5 = højest): 5

Pindsvin (10 km/t = 28 m)

Hugorm (6 km/t = 17 m)

Tudse (1 km/t = 3 m)

Dynamik:

(1 = lavest, 5 = højest): 3

Deltagerne løber enkeltvis 10 sek. ad ruten med de opstillede pinde og der måles/noteres hvor mange meter vedkommende har løbet.

Tidsforbrug:

30 til 45 min

Materialer:

Pinde

Blyant

Papir

Stopur

Lommeregner

Aktivitet og organisering:

En hel gruppe kan også løbe på en gang i 10 sek., og den enkelte bliver stående hvor han/hun er nået til. Gennemsnittet beregnes.

I stedet for pinde kan deltagerne selv fremstille dyresilhuetter i pap eller træ.

Den enkle løsning er at finde billeder på internettet.

Pædagogiske overvejelser/variationsmuligheder:

Inddeling af gruppen i aldersklasser samt adskillelse af piger og drenge kan være en god idé. Da piger udvikles hurtigere end drenge vil det indtil 12 årsalderen ofte være pigerne som løber længst på 10 sek.

I stedet for at måle hvor mange meter eleverne har løbet, skal de stille sig ud for det dyr som de er tættest på, når der bliver råbt stop. Eleverne kan derved nemt identificere sig med et dyr.

Hvis du har behov for at tilføje et dyr, kan du f.eks. vælge at bruge vildkaninen.



Kan du reagere lige så hurtigt

Hugormen kan levere et lynhurtigt hug og ramme byttet, mus eller firben, på en afstand som maksimalt svarer til dens egen kropslængde. Hugormen går i dvale om vinteren og dukker op igen med den første martssol. I det tidlige forår er den lettest at se, da den er vekselvarm og derfor ikke er så hurtig når temperaturen på denne årstid er forholdsvis lav. Men pas på! Netop hugormens manglende reaktionsevne i foråret gør, at mennesker og hunde lettere kommer i kontakt med den, og et hugormebid kan være livsfarligt, hvis den får tømt sine giftdepoter i et bid. For det meste vil et bid være et hug, hvor den hurtigt slipper igen og der frigøres ikke så stor mængde gift; men træder du på den, vil den bide indtil den er fri og dermed levere mere gift i såret. Hugormen føder sine unger i august og de er straks klar til hug! Du kan læse mere om hugormen under aktiviteten "Kan du løbe fra vildtet" i kapitel 2.1.

Antal deltagere:

1 til flere

Klassetrin/alder:

Mellemtrinnet og udskolingen

Fysisk aktivitetsniveau:

(1 = lavest, 5 = højest): 1

Dynamik:

(1 = lavest, 5 = højest): 2

Tidsforbrug:

30 min til 1 time afhængig af hvor mange der deltager.

Materialer:

Et reb på 15 til 20 meter – gerne statisk

klatrereb

Karabinhage

En trisse

En sodavandsflaske eller anden flaske med

hank på skruelåget

En papkasse

Saks

Aktiviteten og organisering:

Et reb (helst glat klatrereb) spændes op f.eks. mellem 2 træer i en vinkel på 45-60 grader og en længde på ca. 10 m . En trisse og en karabinhage med en påmonteret sodavand (musen), sættes på rebet og slippes så det "suser" af sted. På rebet markeres en afstand på 30 cm (f.eks. med tape), på det sted hvor Musen = sodavanden har fart på og hvor højden passer til deltagerne.

Eleverne stilles op i en række et stykke væk fra rebet. De kaldes frem en efter en, hvorefter de får påmonteret papkassen. Musen slippes samtidig med at der fløjtes i en fløjte. Det giver deltagerne en større chance. Hvis sværhedsgraden skal forøges udelades signalet fra fløjten.

Eleven skal så snuppe "musen" ved at række hurtigt frem med en hånd idet den er inden for de markerede 30 cm. Opgaven er kun løst såfremt trissen er stoppet/grebet inden for de 30 cm.

For at gøre opgaven mere realistisk/ vanskeligere kan man give deltagerne "skyklapper på", f.eks. ved at sætte en papkasse over hovedet som begrænser synsfeltet.



Kan du se lige så godt som en ørn?

I Danmark har vi meget få rigtige ørne. Fiskeørn, havørn og kongeørn yngler her; men er meget fåtallige. Af andre ørne-agtige fugle har vi især musvåge, duehøg, tårnfalk og spurvehøg.

Ørnene har et fantastisk syn, som gør at de fra store højder kan se deres intetanende bytte på jorden, i et træ eller i vandoverfladen. Det kan være mus, egern, fugle eller fisk som ørnene ved et styrtdyk fanger og dræber med deres lange, kvivskarpe klør. Man kalder ørnenes ben for "fanger".

Havørnen er den største ørn du kan se i Danmark. Den yngler i dag på Lolland-Falster, Fyn og i Sønderjylland. De holder til ved søer og fjorde og i yngletiden foretrækker de at opholde sig i større skovområder. De unge ørne strejfer rundt langs med kyster og i sømråder i hele landet. Den kan blive mindst 20 år gammel. Føden består hovedsageligt af fisk som den fanger i vandoverfladen med sine klør. Hvis fiskene bliver for store kan den svømme på ryggen med byttet i klørerne ind til land. Den spiser også ænder og blichøns.

Den har et vingefang på 200 til 240 centimeter og kan blive 70 til 90 centimeter høj. Hunnen vejer mellem 3,2 til 7,5 kilo og hannen 3 til 5,4 kilo.

Antal deltagere:

5 til –

Klassetrin/aldre:

Mellemtrinnet til udskoling

Fysisk aktivitetsniveau

(1 = lavest, 5 = højest): 1

Dynamik:

(1 = lavest, 5 = højest): 2

Tidsforbrug:

30 min til 1 time afhængig af antal elever.

Materialer:

Udstoppede dyr

Reb

Papir

Blyant

Aktivitet og organisering:

Opsæt et panorama af udstoppede dyr. (Brug de støvede udstoppede dyr fra montrene og giv dem nyt liv). 10 stk, både små og store dyr, opstilles i et skovområde på forskellige afstande, mere eller mindre skjult, dog så hovedet altid er synligt.

Eleverne får besked om at sætte sig ned et stykke fra, hvor de kan se dyrene. Derefter føres eleverne i grupper af maks. tre personer frem til det sted, hvor de kan se dyrene.

Til denne aktivitet er det evnen til at se det som skiller sig ud (nysgerrighed) der er vigtig. Fra et bestemt sted, som markeres med reb, skal deltagerne skrive navnet eller beskrive de dyr de kan se fra snoren. Deltagerne må ikke bevæge sig længere end 5 m til siderne (markeret med snorlængden). Et enkelt mindre dyr placeres så det ikke kan ses fra den angivne plads. Har nogen set eller beskrevet dette dyr har de snydt, og diskvalificeres. Der gives point efter hvor mange dyr man har set/beskrevet.

Pædagogiske overvejelser/variationsmuligheder:

Kan udføres enkeltvis eller i grupper.

Sæt tid på hvor lang tid eleverne må stå og se på vildtet.

Hvis eleverne finder denne aktivitet kedelig kan du konvertere den til "Kan du fange/skyde vildtet".

Sæt 5 skiver med forskelligt kendt vildt op således at eleverne med bue og pil kan skyde til måls efter dem. Hver elev har et skud til hvert dyr. Bliver dyrene ramt medfører

eleverne skal skyde efter dem fra 3 forskellige standpladser med ca. 3 m imellem hver standplads. På den måde kan 6 elever være aktive ad gangen, idet en er hjælper (holder pilene) og en er skytte. Herefter bytter de. Deltagerne på hvert hold skal bruge bue og pil. Hvis skolen ikke har dem, kan eleverne producere dem i sløjdtimerne.



Kan du springe længere end en frø eller højere end et rådyr?

Vi har mange forskellige frøer i Danmark, bl.a. butsnudet frø, spidssnudet frø, grøn frø, løvfrø. Nogle er mere udbredt end andre. Deres levevis kan være lidt forskellig; men fælles for dem alle er, at de yngler i vand og går i dvale om vinteren. De er først og fremmest tilpasset livet i vand og når de er på land bevæger de sig frem med gevaldige hop, da det er den hurtigste måde at komme frem på landjorden når man har store svømmefødder! Frøerne er generelt ikke kræsnede dyr. Alt som bevæger sig betragter de som føde, men de spiser helst snegle, orme og insekter.

En af de mest almindelige frøer i Danmark er den butsnudede frø. Den findes dog ikke på Bornholm, Lolland-Falster, Møn og det sydfynske øhav.

Den vågner af sin dvale i marts og søger mod vandhullerne. Når den er færdig med at yngle i slutningen af april opholder den sig i moser, på enge eller i skov. Den går i dvale igen i september eller oktober.

Rådyret er den mindste hjorteart og findes overalt i Danmark. Det lille elegante dyr kan veje op til 30 kilo og blive 125 cm langt (fra snude til enden).

Dens favoritelevesteder er hvor der er rigeligt med føde og skjulesteder året rundt. Det er ofte skove, krat, nåle- og løvtræer i frodig skovbund, levende hegn og dyrkede marker. Når det er yngletid færdes hannen (bukken) og hunnen (råen) hver for sig, men om vinteren søger de sammen i flokke på op til 50 rådyr. På den måde skal hver enkelt rådyr ikke bruge så meget tid på at holde øje med fjender. Rådyret har forlænget drægtighed, hvilket betyder at æggene efter parringen i juli og august går over i et hvilestadium. Omkring januar begynder æggene at udvikle sig til et lam der fødes i maj/juni. Den forlængede drægtighed betyder at lammene fødes om sommeren hvor der er rigeligt med føde. Rådyret kan føde 1 til 3 lam, der hver vejer ca. 1,5 kilo. Rådyret kan blive op til 20 år.

Antal deltagere:

5 til –

Klassetrin/alder:

Fra indskolingen til udskolingen

Fysisk aktivitetsniveau:

(1 = lavest, 5 = højest): 3

Dynamik:

(1 = lavest, 5 = højest): 3

Tidsforbrug:

30 min til en 1 time afhængig af antal elever.

Materialer:

Reb

Papir

Blyant

Målebånd

Aktiviteten og organisering:

Der stilles to forskellige baner op. En til højdespring og en til længdespring.

Højdespringsbanen kan konstrueres ved at spænde en snor fast mellem to træer, eller ved at slå pinde i jorden og derefter spænde et reb op mellem dem.

Længdespringsbanen kan f.eks. anlægges langs med en sti hvor der er fast afsæt og et blødt sted til landingen. Sørg for at der er et godt tilløb til begge baner.

Det kan være en god ide at skrive højden på pindene der bliver brugt til højdespring og ligeledes runde målebåndet ud ved siden af længdespringsbanen.

Højdespring: Rådyret kan springe ca. 1,4 – 1,7 meter. Dette kan ske når de bliver presset til det eller flygter fra en fjende.

Længdespring: Frøerne kan springe ca. 1,5m, (tudse 20 cm)

Pædagogiske overvejelser/variationsmuligheder:

Sørg for at det er blødt at lande igen efter hoppet. Det kan f.eks. gøres med nogle madrasser eller ved at lægge en bunke sand ud på jorden.

Ligeledes er det vigtigt, at der ikke er glat hvor der skal sættes af til springet. En græsplæne kan være mere glat end først antaget.

Hvis eleverne ikke kan springe lige så langt som en frø eller så højt som et rådyr kan der bruges andre dyr. F.eks højdespring: hare 50 centimeter, ræv 75 centimeter eller egern 60 centimeter. Lændespring: egern 4 m, ræv 3 m, hare 2 m eller mår 1,5 m.



Kan du koordinere lige så godt som et tusindben?

Der findes 41 forskellige slags tusindben i Danmark. Stor Tusindben er nok det mest kendte og kan på sin 3-5 cm lange krop med 44 til 50 led have op til 200 ben at holde styr på. Ingen af tusindbenene har altså 1000 ben! Navnet hentyder blot til, at det har rigtig mange ben.

De store tusindben er almindelige i hele Danmark og lever på skyggefulde steder, som f.eks. under nedfaldne blade eller sten, under mos og løs bark. På en tør sommer og om vinteren kan det finde på at grave sig ned i jorden hvor der enten er mere fugtigt eller frostfrit. Det lever af visne og halvrådne planter samt mikroorganismer og svampe som findes på dem. Stort tusindben findes i skove, krat, hegn, parker, i haver, på marker heder og strande.

Antal deltagere:

20 eller derover – jo flere jo bedre

Klassetrin/alder:

Mellemtrinnet til udskoling

Fysisk aktivitetsniveau:

(1 = lavest, 5 = højest): 4

Dynamik:

(1 = lavest, 5 = højest): 3

Tidsforbrug:

30 min til 1 time afhængig af udfordringer og antal elever

Materialer:

Trækodser

Reb til edderkoppespind

Stopur

Bind

Aktiviteten og organisering:

Trækodser eller mindre stammer i længder på 20 til 40 cm placeres på et plant underlag f.eks. en græsplæne, på to rækker overfor hinanden. Der må godt være lidt forskellig afstand imellem trækodserne. Eleverne skal nu på alle fire balancere/kravle frem på hænder og fødder på klodserne.

Når den første elev er sendt af sted på banen og er cirka halvvejs sendes den næste elev af sted. Det er vigtigt at hver elev har mulighed for at gennemføre i sit eget tempo. Når man rammer ved siden af en af stolperne koster det en tidsstraf på 5 sekunder.

Der gives point i forhold til tidsintervaller og hvor lang tusindbensbanen er, f.eks. 2 point for 10 til 20 sekunder, 6 point for 20 til 30 sekunder osv.

Det er en god ide at trækodserne har en diameter, så de ikke vælter når eleverne kravler på dem. Alternativt kan de graves et stykke ned i jorden. Det kræver, at de er 30 til 50 cm lange.

Pædagogiske overvejelser/variationsmuligheder:

Forskellig højde på klodserne gør øvelsen vanskeligere. Rører man jorden er man ude (eller skal starte forfra – evt. gives 3 forsøg). Der tages tid. Klodserne må godt væltes mens man bevæger sig fremad. Hele klassen laver "slange" og skal gå en vis distance på tid.

Edderkoppespind: Deltagerne skal hjælpe hinanden igennem på tid. (samarbejde/styrke).

Træstuppen kan erstattes med Freesbees eller paptallerkner.

Det kan vælges at alle skal gennemføre 3 gange.

Alternativt kan seancen vare 8 min. og der tælles hvor mange elever der er nået igennem.

Måske vil nogle af eleverne erfare, at det er nemmest at gennemføre hvis de går pasgang. (Pasgang er en gangart hvor højre arm og ben føres frem samtidig i stedet for højre hånd og venstre ben).

3

Organisering af Natur OL

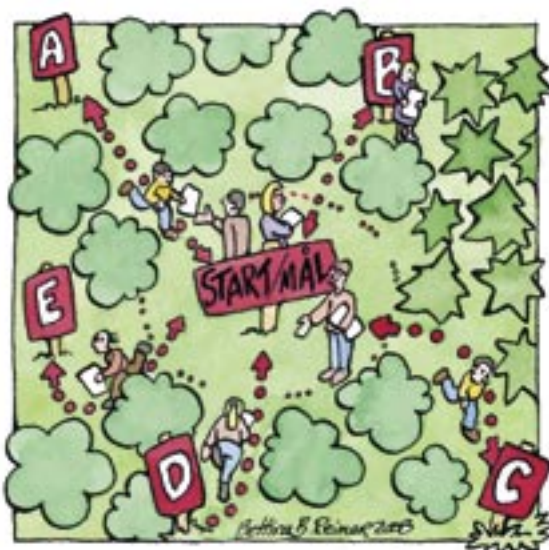
Der er flere måder at organisere Natur OL på afhængig af hvor mange aktiviteter der sættes i gang, og hvor mange ressourcer der er til rådighed. Inden løbet startes introduceres eleverne til aktiviteterne, så de ved hvad de skal i gang med.

Stjerneløbet

Her tages udgangspunkt i at alle aktiviteterne foregår i samme område. Der oprettes et centrum for aktiviteterne et sted i skoven, som typisk kan være en mindre eng, en parkeringsplads eller en slette i skoven. Herfra løber eleverne ud og runder et punkt f.eks. 1 kilometer væk fra centrum. Når eleverne kommer tilbage sættes de i gang med en aktivitet, hvorefter de løber ud til et nyt punkt, kommer tilbage til centrum og sættes i gang med en anden aktivitet osv.

Stjerneløbet har den fordel, at der ikke skal bruges ligeså mange hjælpere til at introducere aktiviteterne som til postløbet, fordi aktiviteterne er samlet i et afgrænset område.

For børn i indskolingen er det tilstrækkeligt hvis den strækning som eleverne skal løbe anlægges i det samme område som aktiviteterne.





Postløbet

Aktiviteterne placeres på en strækning i skoven i en bestemt rækkefølge. Eleverne starter et sted i skoven og gennemfører aktiviteterne efterhånden, som de når frem til dem. Denne form for organisering kræver at eleverne kan orientere sig ved hjælp af et kort, og er derfor egnet til elever i udskoling.



Andre former for aktiviteter til Natur OL

Her finder du eksempler på andre aktiviteter, som fokuserer på koblingen mellem elevernes og dyrenes præstationer. For alle aktiviteterne gælder, at de kan gennemføres i naturen. Du kan se flere forslag på www.skovognatur.dk/getmoving

Støvekast

Deltagerne ligger på maven på en bænk, tager en støvle mellem benene og folder hænderne på ryggen. Nu gælder det om at kaste støvlen længst fremad over hovedet uden at ramme sig selv i nakken!

Hver deltager har 3 kast. Det bedste (længste) kast fra hver af gruppens deltagere lægges sammen til en samlet score (eks. 10 m + 7 m + 17 m + 12 m = 46 m).

Æggekast

Stil fem til ti æg op, der er lavet af træ eller andet formbart materiale, som ikke går i stykker når det bliver ramt. Aktiviteten går ud på at ramme æggene i stedet for at kaste med dem. Deltageren får f.eks. 5 forsøg til at ramme dinosauræggene.

Afstanden fra kasteren til æggene kan varieres afhængig af alderen på deltageren eller hvor god han/hun er til at kaste. Hvis det er hold som kæmper mod hinanden tælles antal af ramte æg, så der kan udråbes en vinder.

Kan du løfte mere end myren? Survival of the fittest

Her sættes fokus på hvor stærk en myre er i forhold til sin kropsvægt. Store træstammer eller sten skal flyttes. Det kan foregå ved hjælp af f.eks. vægtstang, presenning eller tovværk. Hold på ca. 10 personer skal flytte sten eller stammer f.eks. 100 meter på tid. Herefter regnes ud hvor meget der er løftet i forhold til deltagerens samlede vægt. Det sættes i perspektiv i forhold til myrens vægt og hvad den kan løfte.

En myre kan løfte 30-50 gange sin egen vægt. For arbejdermyren er det f.eks. føden, nåle eller pupper i boet. En skovmyre vejer formentlig ca. 10 mg alt efter størrelse. Havemyre vejer typisk 1-2 mg. Hvis en

myre kan løfte sin egen vægt 50 gange betyder det at ca. 2000 myrer kan flytte en mand på 60 kg, hvis ellers myrerne kan samarbejde.

Trællesløb

Til denne aktivitet skal der bruges en tung sten så hver elev cirka skal bære ca. 25 kilo. Del eleverne i grupper på seks med ligelig fordeling af piger og drenge. Eleverne opnår kun succes med denne aktivitet ved at samarbejde. Inden eleverne går i gang med aktiviteten bør de se, hvordan de løfter korrekt ved at bruge benene til at løfte med frem for musklerne i ryggen.

Herefter fortæller du dem følgende:

Helt tilbage i stenalderen, før menneskene lærte at bruge landbrugsdyr, måtte de selv slæbe de store sten væk fra markerne. Det svarer til at menneskene, ligesom myrerne, blev nødt til at være flere om at løfte de store sten, så nu skal I samarbejde om at løfte stenen. Prøv om I kan slæbe denne 300 kg tunge sten 50 meter.

Naturebus

Eleverne inddeles i grupper af 4. På et større område placeres pinde eller pæle i jorden. Ved hver pæl er der et stykke papir, hvor der på den ene side er skrevet et tal og på den anden et bogstav. Papirstykkerne skal samles sammen og lægges i talrækkefølge. Når det er gjort dannes der et ord på et dyr som eleverne skal gætte nogle ting om. F.eks. hvor lever det? Hvor gammelt kan det blive

Der gives point i forhold til hvor hurtigt gruppen danner ord (samler papirstykkerne sammen) og hvor mange gange de svarer rigtigt.



Litteraturliste

Forslag til anden litteratur om fysiske aktiviteter i naturen.

BØGER

Christiansen, Jørgen Løye (2003):

Børn og natur – hvorfor og hvordan. Videncenter for Naturfaglig dannelse
CVU Sjælland

Edlev, Lasse Thomsen (2006):

Natur og Miljø i pædagogisk arbejde. Munksgaard Danmark

Lidegaard, Mads (1996):

Danske træer fra sagn til tro. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk

Lidegaard, Mads (1998):

Danske høje fra sagn til tro. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk

Lidegaard, Mads (1996):

Danske søer og vandløb fra sagn til tro. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk

Madsen, Bent Leicht (?):

Børn, dyr og natur. B & U

Meier, Frank & Hundebøll, David (1998):

Natur, leg & udfordring. Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger.

Møller, Jørn (2000):

Gamle idrætslege i Danmark: So i hul – bind 1. Bavnebanke

Møller, Jørn (2000):

Gamle idrætslege i Danmark: Hund i lænke – bind 2. Bavnebanke

Møller, Jørn (2000):

Gamle idrætslege i Danmark: Føde en bjørn – bind 3. Bavnebanke

Møller, Jørn (2000):

Gamle idrætslege i Danmark: Snøre Vibe – bind 4. Bavnebanke

Møller, Søren & Madsen, Susanne K. (u.å):

Idræt for sjov. Vejle, DGI

Møller, Søren & Madsen, Susanne K. (u.å):

Idræt for sjov 2. Vejle, DGI

Neuman, Jan (2004):

Education and learning through outdoor activities. DUHA

Pedersen, Steen Bjørn (1998):

Idræt og leg, et væld af Idéer. Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger

Sørensen, Trine (2006):

Børnenes naturbog. Politikens Forlag

Skov- og Naturstyrelsen (2006):

På tur i mystikken – motion i skoven. Pdf udgave kan hentes på www.skovognatur.dk

Skov- og Naturstyrelsen (2006):

Sjov i Skov. Pdf udgave kan hentes på www.skovognatur.dk

Vigsø, Bent og Vita Nielsen (2006):

Børn og udeliv. CVU Vest

HJEMMESIDER

Der findes et væld af hjemmesider om friluftsliv og aktiviteter i naturen. Dette er et lille udpluk.

www.skovognatur.dk

Skov- og Naturstyrelsens hjemmeside – alt om ophold og undervisning i naturen

www.skoveniskolen.dk

Skoven i skolens hjemmeside – meget inspiration til undervisning i naturen

www.dds.dk

Det Danske Spejderkorps hjemmeside – mange ideer til aktiviteter i naturen

www.fdf.dk

Frivilligt Dreng- og Pige- Forbund – mange ideer til aktiviteter i naturen

<http://spejdernet.dk/>

KFUM spejderne i Danmark – mange ideer til aktiviteter i naturen

www.oslofjorden.org/skole/materiell.shtml

Norsk hjemmeside med litteratur specielt egnet til undervisning af børn og unge i det fri/naturen

www.danske-dyr.dk

Her kan du finde meget viden om danske dyr

Titel

Natur – OL

Udgiver

Skov- og Naturstyrelsen

Haraldsgade 53

2100 København Ø

Tlf: 7254 2000. Mail: sns@sns.dk

www.skovognatur.dk

Udgivelsesår

2008

Ide og tekst

Angel Ottosen, Jan Kjærgaard og Tue Kristensen

Redaktion

Angel Ottosen

Tue Kristensen

Pia Bøttiger Andersen

Grafisk tilrettelæggelse

Page Leroy-Cruce

Tegninger

Bettina Reimer

Tryk

Schultz Grafisk

1. oplag: 5.000 eks.

ISBN

978-87-7279-829-5

Download

Hæftet kan downloades gratis fra

www.skovognatur.dk

